

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель  
Позигун Игорь Николаевич

МП

ИП Позигун И.Н.



« 20 июля 2024г. »

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 3 г. Донецка



2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г. ДОНЕЦКА

Возрастная категория: от 7 до 11 лет



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

Категория: Дети 7-11

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
175	Каша молочная вязкая "Дружба"	180	5,01	4,51	27,41	170	20	0,09	0,47	0,00	180,65	101,97	28,56	121,72	0,58	0,00
382	Какао с молоком	200	3,09	3,13	14,04	97	10	0,03	0,47	0,05	134,52	96,07	13,95	80,73	0,30	0,01
15	Сыр твердый	15	3,80	4,80	0,00	60	13	0,00	0,07	0,00	104,00	5,33	46,98	0,11	0,00	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,61</b>	<b>21,92</b>	<b>75,28</b>	<b>557</b>	<b>93</b>	<b>0,25</b>	<b>60,41</b>	<b>0,05</b>	<b>664,67</b>	<b>333,71</b>	<b>85,74</b>	<b>366,24</b>	<b>4,72</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>15,61</b>	<b>21,92</b>	<b>75,28</b>	<b>557</b>	<b>93</b>	<b>0,25</b>	<b>60,41</b>	<b>0,05</b>	<b>664,67</b>	<b>333,71</b>	<b>85,74</b>	<b>366,24</b>	<b>4,72</b>	<b>0,04</b>

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А ретинол	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	24,60	0,00	100,35	33,02	11,02	19,74	0,46	0,00
279	Котлета московская в томатном соусе	100	10,03	22,33	7,83	278	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,71</b>	<b>28,63</b>	<b>64,21</b>	<b>583</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1 037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>16,71</b>	<b>28,63</b>	<b>64,21</b>	<b>583</b>	<b>20</b>	<b>0,27</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1037,92</b>	<b>112,32</b>	<b>112,41</b>	<b>306,52</b>	<b>4,73</b>	<b>0,04</b>

## 1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			КСАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
279	Тфетеля мясная в томатном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
75	Икра свекольная	60	0,85	2,39	4,74	44		0,01	3,73	0,00	108,72	25,36	14,40	21,08	0,93	0,00
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	23,70	6,74	2,58	4,62	0,41	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>21,74</b>	<b>20,32</b>	<b>86,48</b>	<b>573</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,76</b>	<b>105,47</b>	<b>98,24</b>	<b>283,37</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,74</b>	<b>20,32</b>	<b>86,48</b>	<b>573</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>5,79</b>	<b>0,00</b>	<b>506,76</b>	<b>105,4695</b>	<b>98,2409</b>	<b>283,3665</b>	<b>4,9487</b>	<b>0,03</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			КСАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
67	Овощи сезонные (огурцы)	60	0,50	0,10	1,70	9		0,01	3,60	0,00	99,68	12,72	12,18	15,63	0,48	0,00
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,54	3,77	4,14	155	10	0,06	1,84	0,00	283,37	38,93	38,24	142,38	0,73	0,08
304	Рис отварной	150	3,56	1,85	35,11	171	10	0,03	0,00	0,00	45,28	7,36	23,69	70,92	0,50	0,00
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,86</b>	<b>7,05</b>	<b>65,81</b>	<b>463</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>76,29</b>	<b>104,90</b>	<b>334,54</b>	<b>3,72</b>	<b>0,11</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>18,86</b>	<b>7,05</b>	<b>65,81</b>	<b>463</b>	<b>20</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,00</b>	<b>525,66</b>	<b>76,29</b>	<b>104,90</b>	<b>334,54</b>	<b>3,72</b>	<b>0,11</b>



1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			КСАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвб	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
43	Салат овощной	60	0,97	1,94	3,33	35		0,01	7,96	0,00	105,91	24,75	9,90	19,39	0,45	0,00
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	100	12,42	14,71	11,27	183	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,14	1,88	33,32	171	10	0,06	0,00	0,00	54,09	13,95	7,60	40,19	0,77	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,88</b>	<b>19,89</b>	<b>82,88</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,88</b>	<b>19,89</b>	<b>82,88</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>493,10</b>	<b>102,70</b>	<b>93,07</b>	<b>280,63</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			КСАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А рет.эвб	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
214	Омлет натуральный с икрой кабачковой	150	10,03	15,17	6,13	202	10	0,03	0,00	0,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,00
	Колбаса мясная	50	5,70	11,00	0,90	125	10	0,04	0,98	0,00	223,05	42,22	42,86	111,88	0,84	0,00
377	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	16,83	69		0,00	1,08	0,00	22,28	6,20	2,39	4,26	0,35	0,00
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	72	50	0,00	0,00	0,00	2,30	1,80	0,04	2,60	0,01	0,00
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,14	0,00	0,00	121,50	21,50	38,50	132,00	2,50	0,04
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	13,41	52		0,02	59,40	0,00	250,00	12,67	7,05	8,61	1,72	0,00
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>19,51</b>	<b>35,66</b>	<b>57,69</b>	<b>626</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>19,51</b>	<b>35,66</b>	<b>57,69</b>	<b>626</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>61,46</b>	<b>0,00</b>	<b>675,13</b>	<b>106,39</b>	<b>95,64</b>	<b>336,15</b>	<b>6,42</b>	<b>0,04</b>



## 2-ая неделя/Вторник

№ рсд.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
47	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,89	1,06	2,39	23		0,01	13,34	0,00	80,46	22,10	10,10	20,83	0,36	0,00	
282	Котлета рыбная	80	10,40	3,93	9,69	119	60	0,27	7,20	0,00	188,36	19,87	19,77	180,61	11,01	0,00	
312	Пюре картофельное	150	2,44	3,88	19,03	121	10	0,11	10,24	0,00	604,47	15,29	25,82	65,72	1,03	0,01	
379	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	4,54	22		0,00	0,00	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,99</b>	<b>10,20</b>	<b>55,97</b>	<b>391</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>16,99</b>	<b>10,20</b>	<b>55,97</b>	<b>391</b>	<b>70</b>	<b>0,50</b>	<b>30,78</b>	<b>0,00</b>	<b>970,63</b>	<b>74,54</b>	<b>86,49</b>	<b>372,76</b>	<b>14,42</b>	<b>0,04</b>	

## 2-ая неделя/Среда

№ рсд.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
270	Гуляш мясной	90	10,28	28,25	2,39	305	110	0,05	0,10	0,00	113,95	10,84	14,46	76,66	1,01	0,00	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148	30,00	0,15	0,00	0,00	166,95	12,60	84,15	122,90	2,85	1,35	
376	Свекла отварная	60	0,87	0,06	5,12	24		0,02	1,08	0,00	91,50	4,80	6,90	11,40	0,24	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	14,64	55		0,00	0,02	0,00	12,85	4,58	1,91	3,58	0,40	0,00	
	Хлеб домашний	40	3,26	1,33	20,32	106		0,11	0,00	0,00	97,20	17,20	30,80	105,60	2,00	0,03	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,90</b>	<b>32,97</b>	<b>68,17</b>	<b>638</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>19,90</b>	<b>32,97</b>	<b>68,17</b>	<b>638</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>482,45</b>	<b>50,02</b>	<b>138,22</b>	<b>320,14</b>	<b>6,50</b>	<b>1,38</b>	



